

Sabilus Salikin (141): Dalil Menyedikitkan Bicara, Makan, dan Tidur

Ditulis oleh Redaksi pada Senin, 04 Mei 2020



Tarekat apa pun, termasuk Naqsyabandiyah, mensyaratkan untuk menyedikitkan bicara, makan, dan tidur. Berikut ini dalil menyedikitkan bicara.

- Al-Qur'an

??????? ????????? ?????????? ?????????????? ??????? (?????: ??)

Dan apabila mereka mendengar perkataan yang tidak bermanfaat, mereka berpaling darinya, (al-Qashash: 55).

- Hadis Qudsi

??? ????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??? ?????????? ?????????? ??? ??????????
????????????????? ??? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????? ???
????????????????? ??? ?????? ?????? ??? ?????????????????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????????????
????????????????? ?????? ?????????????????? ?????????????? ?????????? ?????????????????? ?????????? ???????
????????????????? ?????????? ?????????? ?????????????????? ??????????

Wahai anak Adam ketika hatimu keras, badanmu sakit, rizkimu terhalang, maka ketahuilah bahwa kamu berbicara yang tidak ada manfaatnya. Wahai anak Adam, tidak akan lurus agamamu hingga benar (jujur) ucapanmu dan hatimu pun lurus. Dan tidak akan lurus hatimu, hingga kamu malu kepada-Ku.

Dalil Menyedikitkan Makan

- Al-Qur'an

????????? ?????????????? ?????? ?????????????? (?????????: ??)

Makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan, (Qs. al-A'raf: 31)

- Hadis Nabi

????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????? ?????????? ??? ??????
????????? ?????????????? ??? ?????????? ??????. ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ??????????
?????? ?????? ?????? ?????????????? ??????????????

Perangilah hawa nafsumu dengan lapar dan dahaga, karena sungguh pahalanya seperti pahala orang yang berjihad di jalan Allah SWT Dan sesungguhnya tiada amal yang lebih dicintai Allah SWT kecuali lapar dan dahaga.

????? ?????? ?????????????? ?????????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ?????????????? ?????????? ??????
????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ?????? ??????????
????????????????? ?????????? ?????????????? ??????????????

Baca juga: Sabilus Salikin (139): Kaifiyah (Tata Cara) Suluk dan Uzlah Naqsyabandiyah

Diriwayatkan dari Abu Hurairah RA bahwa Nabi SAW dan keluarganya tidak pernah kenyang dari roti gandum selama tiga hari berturut-turut sampai beliau wafat.

Dalil Menyedikitkan Tidur

- Al-Qur'an

????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????????? (?????????: 64)

Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka, (Qs. al-Furqân: 64)

????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????????? (????????: 26)

Dan pada sebagian dari malam, maka sujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepada-Nya pada bagian yang panjang di malam hari, (Qs. al-Insân: 26)

- Hadis Qudsi

????????? ?????????? ?? ?????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????????????
?????????????. ?? ?????? ?????? ?????? ?????????? ?? ?????????????? ?????????? ???
????????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????? ??????
????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????.

Wahai hamba-Ku, carilah Aku dalam kegelapan malam, maka engkau menemukan-Ku dekat denganmu. Carilah Aku, maka akan kau dapati Aku. Wahai anak Adam, bagaimana engkau bisa mengharapkan hati yang terang dengan banyaknya tidur. Akhirkanlah tidurmu sampai datang ajalmu. Carilah cahaya hatimu dalam sedikit tidur dan terjaga pada malam hari.

- Hadis Nabi

????????? ?? ?????????? ?????????? ??? ?????????? ?? ?????? ????????????

Waktu yang lebih dekat antara seorang hamba dengan tuhanNya adalah pada saat tengah malam.

Baca juga: Sabilus Salikin (96): Ajaran dan Adab Murid Pengikut Tarekat Khalwatiyah (2)

Melanggengkan Wudu (*Dawaam al-Wudhu'*)

Di antara adab shufiyah adalah melanggengkan wudhu'. Adapun wudhu' merupakan pedang orang mukmin, dan ketika seseorang mempunyai wudlu' bisa mempersempit jalan syetan untuk menggodanya, ('Awârif al-Ma'ârif, halaman: 324).

Anas bin Malik RA berkata: "Nabi SAW datang ke Madinah dan ketika itu aku sedang berusia 8 tahun. Nabi SAW lalu bersabda kepadaku: 'Wahai anakku, jika Engkau mampu

selalu dalam keadaan suci maka lakukanlah, karena sesungguhnya orang yang mati dalam keadaan mempunyai wudu maka matinya mati syahid”, (‘Awârif al-Ma’ârif, halaman: 324).

?????? ???? ???? ?????: ????? ?????????? ?????????? ???????????
????????????? ?????????????? ??????? ?????????????? ?????? ?????????? ??????????? ??????????
?????: ?? ??????? ???? ?????????????? ????? ?????????????? ?????? ??????????????
????????????? ?????????????? ????? ?????????? ?????????????? ??????? ?????? ?????????????? ??????????
????????????????? (????? ?????????? ? 324)

Meninggalkan Makanan yang Bernyawa (*Tarkur Rûh*)

Orang yang masuk *suluk* dilarang untuk memakan makanan yang berasal dari yang memiliki nyawa. Ini disebabkan karena makanan tersebut bisa membuat hati menjadi keras, membuat nafsu *sabuiyah* (hewan liar) semakin besar.

Sebaiknya untuk tidak selalu makan daging, Sayyidina Ali Krow. berkata: “Barangsiapa meniggalkan makan daging selama 40 hari maka jelek kejadiannya, dan barang siapa yang rutin memakan daging selama 40 hari, maka keras hatinya. Karena sesungguhnya melanggengkan makan daging menjadikan bahaya seperti bahayanya khamr, (*Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn*, juz 3, halaman: 86).

Baca juga: Sabilus Salikin (113): Ibnu Arabi tentang Keadaan di Luar Keilmuan (2)

???? ?????????? ??????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??? ??????
?????????? ?? ?????????????? ??????? ?????????????? ?????????? ?????? ?????????????? ??????????????
????????????? (????? ?????????? ????? ?????? ?????????????? ? 64)

Dari Aisyah RA. berkata: “Wahai bani Tamim, janganlah kalian terus menerus makan daging karena sesungguhnya daging mengandung bahaya seperti bahayanya khamr”, (*Hamisy Tanbîh al-Ghâfilîn*, halaman: 64).

Macam-macam *Khawathir* (Getaran Hati)

Ada empat macam *khatir* (bisikan) yang masuk ke dalam hati, yaitu:

1. *Khatir Rabbani* adalah *khatir* dari Allah, sifatnya kuat karena dia datang dari Allah Yang Maha Memaksa (al-Qahhar).
2. *Khatir Malaki* adalah *khatir* yang diiringi dengan rasa nikmat disertai hembusan dingin. Orang yang dalam hatinya terdapat *khatir* ini tidak akan meRasakan sakit, dan tidak pula berubah. *Khatir* ini bagaikan penasihat baginya yang menunjukkan pada kebaikan.
3. *Khatir Nafsi* adalah *khatir* yang diiringi dengan rasa sakit di hati, dada terasa sesak dan permintaannya bersifat memaksa. Ini disebabkan karena nafsu itu bagaikan anak kecil yang meminta dengan memaksa dan permintaannya tidak bisa diganti dengan yang lain.
4. *Khatir Syaithani*, adalah *khatir* yang diiringi dengan rasa sakit. Jika kita memalingkannya pada yang lain, maka dia pun akan berpindah. Akan tetapi, sebagaimana watak setan, *khatir* ini berpaling hanya untuk melakukan tipu daya dan menjerumuskan ke jalan kesesatan dengan cara apa pun, (Tanwîr al-Qulûb, halaman: 550). (SI)